

WHAT ABOUT
THE CONQUER ONESELF

怎样战胜 你自己



尊重比什么都重要

方州 / 主编

培根

我要超越，超越普通和有限的自己！

罗兰

最强的对手，可能是我们自己，
在战胜别人之前，先得战胜自己。

陀思妥耶夫斯基

倘若你想征服全世界，就得先征服自己。



中国物资出版社



尊重比什么都重要

WHAT ABOUT THE CONQUER ONESELF

江苏工业学院图书馆
藏书章
急待战胜你自己

培根

我要超越，超越普通和有限的自己！

罗兰

最强的对手，可能是我们自己，
在战胜别人之前，先得战胜自己。

陀思妥耶夫斯基

倘若你想征服全世界，就得先征服自己。

方州 / 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样战胜你自己/方州主编. — 北京:中国物资出版社,
2002.12 重印

ISBN 7 - 5047 - 1569 - 7

I. 怎… II. 方… III. 个人 - 道德修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26984 号

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本:850 × 1168mm 1/32 印张:12.125 字数:230 千字

1999 年 1 月第 1 版 2002 年 12 月第 2 次印刷

ISBN 7 - 5047 - 1569 - 7/Z·0065

印数:8001 - 10000 册

定价:19.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

目 录

战胜自己,追求完善 (1)

1. 打开自我完善之门的钥匙 (5)

自我意像形成的特点 (7)

完善自我要重塑自我意像 (9)

改变自我意像的方法 (11)

外在与内心的关联 (12)

世界是自我的投影 (14)

完善自我的奥秘所在 (15)

自我意像与个性、行为 (18)

完善自我,丰富人生 (19)

在心里构想新的自我意像 (20)

1. 体内的成功机器必须要有一个“目标”
..... (21)

2. 自动机器是“目的论者” (21)

3. 不要怕犯错,不要怕暂时的失败 (21)

4. 万事之精通,皆经考验与犯错 (21)

5. 你必须养成信任你的创造机能的习惯
..... (22)

I

怎样战胜你自己 /

2. 去除最大的障碍——你自己	(23)
你与自己的关系	(25)
自我觉察才能自我接受	(26)
接受事实是生命中最大的挑战	(27)
接纳心中的“阻石”与盲点	(29)
从“阻石”中得到力量	(29)
最重要的两个问题	(32)
好的,肯定的自我印象不是	(33)
好的肯定自我印象是	(34)
自尊使生命更有价值	(36)
打破古典神话	(37)
没有行动的动机只会引来挫折	(38)
永远保持展望	(41)
1. 学习从长远的观点来看事情	(41)
2. 学会采取肯定的观点	(41)
3. 集中在你的胜利上	(41)
4. 培养弹性	(42)
控制你的感情,别让感情控制你	(42)
让时间为你所用,而不是跟你过不去	(43)
做一个自我开始者	(44)
尽力去做,你会得到一切你要的	(45)
时间是现在,你就是人选	(46)
3. 想象力是自我完善的催化劑	(47)
想象力的神奇效果	(48)

行动与感觉信赖意象行动	(49)
改变个性的重要学问	(51)
想象式的练习赢得冠军	(52)
心理图像帮助你推销更多	(52)
利用心理图像创造奇迹	(53)
用想象减低高尔夫球的杆数	(55)
想象是成功机器的奥妙	(56)
发现最佳的自己	(57)
想象的练习	(58)
想象的力量被你的丰富资源所限制	(60)
具像化的练习	(62)
1. 放松的觉醒	(62)
2. 打开你内在的眼睛	(64)
3. 运用你过去的经验	(65)
4. 改变过去	(66)
5. 运用你所有的感官	(66)
6. 从你要的最终结果开始	(67)
练习:锻炼强健的自我意象	(68)
4. 成功机器的运作过程	(72)
辅助机器的两种形式	(73)
人脑如何解答疑难	(75)
科学制造电脑,但无法制造操作者	(76)
大脑中既存的答案	(77)
这事也许难办,但可以办到	(78)

稳操胜算心理的科学解释	(81)
人脑如何记忆“成功”和“失败”	(82)
把成功模式及感觉注入大脑中	(83)
慢慢来就是秘诀	(84)
用想象力唤起“成功心情”	(85)
积极性、建设性的顾虑	(86)
5. 装置自我完善的机器	(87)
追求目标的“内在引导系统”	(89)
你创造了自己的世界	(90)
关于自我完善的两项发现	(92)
1. 一个人的一切情感、行为永远与自我意象 相吻合	(92)
2. 自我意像是可以改变的	(93)
4 如何使你的心灵产生力量	(95)
不要自找麻烦	(97)
罗素的方法	(99)
重新评估你的信念	(101)
强烈欲望的力量	(103)
合理的思考能做些什么？不能做些什么？	(104)
试试才知道	(105)
专心一意于一点	(106)
6. 自我完善的思考方式	(107)
被灌输在潜意识中的能量	(109)
如何肯定自我	(110)

一卷在心灵播放的录音带	(112)
肯定做法的指南	(114)
改变对自己的信念	(115)
1. 确信天生我才必有用	(118)
2. 从现在开始,毫无条件地完全接受自己	(118)
3. 不要再说自己的坏处和丑事	(119)
4. 改进你必须改进和能改进的地方	(119)
5. 学习接受别人和尊敬别人	(120)
6. 采取肯定的态度和有肯定态度的人交往	(121)
7. 明白你的价值	(121)
8. 要自立,但要对他人伸援手	(122)
9. 培养强烈的感恩心	(123)
10. 培养坚强的人际关系	(123)
7. 你是一个“创造者”	(125)
不要阻碍你的“创造机器”	(126)
念念不忘可能性	(127)
潜意识不能分辨“真正失败”和“幻想失败”	(128)
将机器指向成功的方向	(128)
决定权在自己	(130)
改变旧日的记录	(131)
创造性思考与创造性动作的奥秘	(133)
“创造机器”自由运转的五条规则	(134)



1. 在下赌注以前忧虑,下后就不要忧虑	(134)
2. 对眼前的情况养成意识反应的习惯 ...	(135)
3. 尝试一心一用	(137)
4. 让问题在睡眠中自行解决	(138)
5. 工作时放轻松些	(139)
8. 冒险一试的勇气	(140)
信念与勇气是自然的本能	(141)
害怕的建设性与毁灭性	(142)
谁是“敌人”?	(144)
驱除心头的恐惧	(145)
冒险、冒险、冒险	(146)
从角落里走出来	(147)
愈来愈简单	(148)
“好面子”的自我毁灭者	(149)
不要放弃希望	(150)
在困厄中求生存	(152)
并非每一次都能成功	(154)
9. 对未来的企盼	(155)
对未来的企盼	(157)
扩展未来的范畴	(158)
建构“弹性要则”的方法	(165)
阶段计划	(169)
弹性反应	(171)

因果关系	(173)
10. 解除他人对你的“催眠”	(175)
自我信仰的改变	(177)
每个人的“催眠”体验	(178)
每个人都受到催眠	(179)
长发公主的故事	(181)
放松身心才会解除催眠	(182)
利用心理图像以求松弛	(183)
11. 走出自卑的阴影	(186)
自卑感的影响	(188)
自我摧残和寂寞感	(188)
产生自卑感的关系	(189)
对抗自卑的良方	(191)
你是独特的自己	(193)
12. 如何克服害羞	(195)
几乎每个人都会害羞	(196)
害羞的人的共同特征	(198)
走入焦虑情景中	(199)
让你逃避的一些托辞	(201)
13. 拖延是一个“贼”	(204)
谁拖延?	(205)
我们何时会拖延?	(206)
我们在何处拖延?	(207)
我们为何拖延?	(208)



怎样战胜你自己

我们如何拖延?	(209)
如何逮住拖延这个“贼”?	(209)
14. 人们为何会耗竭?	(211)
如何避免耗竭?	(213)
放弃	(213)
反击	(213)
寻求一个复生的目的	(213)
耗竭时的现象	(214)
应付压力与苦恼	(217)
处理压力的几种方法	(218)
1. 学会如何适应改变	(218)
2. 学习适应困难	(219)
3. 学习应付冲突	(220)
4. 克服担心的习惯	(221)
5. 学习如何放松紧张	(221)
6. 学会以透彻的态度来看事情	(222)
7. 培养幽默感	(222)
8. 变换你的兴趣	(222)
9. 练习应付紧张	(223)
15. 弥补内心的疤痕	(224)
使你疏远生活的内心疤痕	(226)
破损的自我意像	(227)
免除情感伤害的三个原则	(228)
1. 要勇敢的不要受威胁	(228)

2. 自立、负责的态度使你不易受到打击	(230)
3. 轻松的态度避免情感的伤害	(231)
如何除去旧日的情感伤疤	(232)
原谅不是治疗心灵的良药	(234)
抛弃怨恨,做到真正的原谅	(234)
培养仁慈的处方	(235)
自我尊重的处方	(236)
培养自信的处方	(238)
容纳自己	(239)
“你”不等于错误	(240)
你就是你	(242)
原谅自己,也要原谅别人	(243)
要创造性地生活,必须愿意接受伤害	(245)
精神美容的“材料”	(245)
16. 隐藏的机会	(247)
健康与心理的关系	(249)
一种隐藏的机会	(250)
痛苦是突破点	(251)
不安稳的感觉	(252)
怎样去除孤独	(253)
怎样克服犹豫不决	(255)
认识自尊	(256)
最恶劣的精神毒药	(258)



劣等的自我意象	(259)
摆脱虚空	(260)
17. 别人眼中的“我”	(262)
良心使我们变成懦夫	(264)
不良自我意象表现出的行为	(265)
偏差造成的过度反馈	(267)
“自我意识”就是“他物意识”	(268)
你需要更多的“自我意识”	(270)
18. 情绪的解压阀	(272)
了解与沟通	(273)
要客观地面对痛楚	(274)
追求目标的辅助机构	(275)
调节情绪的解压阀	(276)
治愈否定症状的良药	(277)
目标偏差的两个实例	(278)
错用的攻击	(280)
驾驭困挫与攻击的循环	(281)
培养自制力的七个步骤	(283)
1. 控制自己的时间	(283)
2. 控制思想	(283)
3. 控制接触的对象	(283)
4. 控制沟通的方式	(284)
5. 控制承诺	(284)
6. 控制目标	(284)

7. 控制忧虑	(284)
19. 如何克服关键时刻失误?	(286)
消除压抑等于向反向迈进一大步	(288)
如何知道你需要消除压抑	(288)
身体放松是“压抑祛除剂”	(289)
如何消灭制约反应	(290)
治愈坏习惯的“过度反应”	(291)
将自己制约于镇定之下	(292)
没有压力下的练习	(293)
在没有危机情况下演习	(295)
练习想象的推销员	(296)
危急产生力量	(297)
记住你的目标	(298)
不要将兴奋误认为恐惧	(299)
最恶劣情况是什么?	(300)
你又有什么损失	(302)
20. 从“自我抑制”到“挥洒自如”	(303)
揭开性格的神秘面纱	(304)
过分认真所带来的相反效果	(305)
从自制的“监牢”里解放出来	(306)
口吃是抑制并且干扰的反应	(308)
自我责求使你更加糟糕	(309)
处理三种思考	(310)
社交场合的紧张	(311)

你在自言自语些什么	(312)
灾难式的结果	(314)
揭露你的思想	(315)
培养积极思想的习惯	(315)
“停止”的技巧	(318)
你做得很好	(320)
解除压抑,释放个性的练习	(321)
21. 成功的并发症	(324)
对成功的恐惧	(326)
城堡守护者	(327)
必然的过程	(328)
失败是位老师	(329)
没有神话	(331)
害怕不能永远站在巅峰	(332)
略看否定,专注肯定	(333)
别向恐惧屈服	(334)
把消极心情当作挑战	(335)
如何培养信心和勇气	(337)
练习:塑造你自己的命运	(338)
22. 快乐是一种习惯	(343)
快乐的错误观念	(344)
我们不是正在生存,而是希望生存	(346)
放弃不快乐的来源	(346)
不要让事情把你搞得团团转	(347)

困难是快乐的陪衬	(348)
有计划地练习快乐	(349)
改变习惯带来快乐思想	(350)
23. 塑造宁静的心灵	(353)
回到安静的中心	(354)
你需要些许的逃避主义	(355)
情绪的搅拌造成的麻烦	(357)
泰然处之的方法	(358)
首要的装备	(360)
精神的恒温调节器	(362)
练习:建立自我完善的人生	(363)

战胜自己,追求完善

人的一生,是风风雨雨,坎坎坷坷的一生,遭遇过无数的对手和敌人,但最强大的敌人并不是外部的,而是我们自己!正如哲人罗兰所说:“最强的对手,不一定是别人,而可能是我们自己!在战胜别人之前,先得战胜自己。”

上帝创造了人,但也给人留下了种种遗憾,唯唯喏喏的自卑,鼠目寸光的视野,莫名其妙的愤怒,庸庸碌碌的无为,传统思维的束缚,身在此山中的错觉……许许多多的人生弱点,构成了一张张束缚自己前进和成功的网,使我们无法发挥自己的潜能,实现我们的梦想。

面对人生的作品,我们怎样去书写,是按着常规的惯性,随着人流,昏昏沉沉地渡过一生,还是不断地对人生进行完善和超越,修炼出属于我们自己特有的气质、形象、观

战胜自己,追求完善